# Prévention santé : ce qu'il faut savoir côté nutrition

Repères pratiques pour construire une alimentation protectrice, sans régime ni privation.

La nutrition est le levier de prévention le plus quotidien qui soit : on mange trois fois par jour, soit près de mille occasions par an d'agir sur sa santé. Pourtant, l'information nutritionnelle circule souvent sous forme d'injonctions contradictoires — supprimer le gras, puis le sucre, puis les féculents. La prévention efficace repose sur des principes beaucoup plus stables, documentés depuis des décennies, et surtout applicables sans bouleverser son mode de vie.

## Le socle : la densité nutritionnelle avant les calories

Compter les calories renseigne sur la quantité d'énergie, pas sur ce que l'aliment apporte réellement. Deux repas de valeur énergétique identique peuvent différer radicalement en fibres, en micronutriments et en effet sur la satiété. Le bon réflexe consiste donc à raisonner en densité nutritionnelle : privilégier les aliments qui apportent beaucoup de vitamines, minéraux et fibres par rapport à leur charge énergétique.

- **Légumes et fruits :** viser une présence à chaque repas, en variant les couleurs, chaque famille de pigments correspondant à des composés protecteurs différents.
- **Légumineuses :** lentilles, pois chiches et haricots secs combinent protéines, fibres et index glycémique bas — deux portions par semaine suffisent à faire une différence.
- **Céréales complètes :** le raffinage retire l'essentiel des fibres et du magnésium ; passer d'une version blanche à une version complète est un changement discret mais durable.
- **Matières grasses de qualité :** huile d'olive, huile de colza, oléagineux et poissons gras apportent les acides gras que l'organisme ne sait pas fabriquer.

## Réduire l'ultra-transformé plutôt que traquer un nutriment

Le degré de transformation est aujourd'hui un marqueur plus utile que la chasse à un nutriment isolé. Les produits ultra-transformés cumulent en général une densité énergétique élevée, peu de fibres, beaucoup de sel ou de sucres ajoutés, et des textures qui accélèrent la prise alimentaire et retardent la sensation de rassasiement. Il ne s'agit pas de les bannir, mais de les faire reculer dans la hiérarchie du quotidien : cuisiner un plat simple deux soirs de plus par semaine déplace mécaniquement l'équilibre général.

## Le rythme compte autant que le contenu

Un même apport réparti en trois repas structurés ou en grignotages continus ne produit pas les mêmes effets métaboliques. Des repas à horaires réguliers, pris assis et sans écran, améliorent la perception des signaux de faim et de satiété. L'hydratation suit la même logique : l'eau reste la seule boisson indispensable, et la sensation de soif apparaît déjà après un début de déficit.

## Adapter, pas appliquer à la lettre

Les repères généraux ne remplacent pas la prise en compte des situations particulières : grossesse, croissance, activité sportive intense, pathologie chronique ou traitement au long cours modifient les besoins. Un avis professionnel reste nécessaire dès qu'une alimentation devient restrictive ou qu'un symptôme persiste. La prévention n'est pas un protocole rigide, c'est une série d'ajustements tenables dans la durée.

Bobo Prévention publie des repères de prévention santé écrits pour le quotidien — premiers secours, petits maux, hygiène de vie et nutrition — consultables sur https://boboprevention.fr.

## Cinq changements à effet rapide

- Ajouter une portion de légumes à un repas où il n'y en a pas.
- Remplacer une boisson sucrée par de l'eau, chaque jour.
- Passer un féculent raffiné en version complète.
- Introduire une portion de légumineuses par semaine.
- Garder les produits ultra-transformés pour des occasions choisies, pas par défaut.

Aucun de ces gestes ne demande d'effort spectaculaire. C'est précisément leur intérêt : la prévention nutritionnelle ne tient pas à l'intensité d'un changement, mais à sa capacité à durer.

---